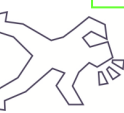


# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr <b>Y O G A</b>	9.15 Uhr <b>Active Zirkel</b>	9.15 Uhr <b>Rückenfitness</b>	9.15 Uhr <b>Power Dumbbell</b>	9.15 Uhr <b>IndoorCycling</b> Ausdauer
10.00 Uhr <b>Rückenfitness</b>		9.45 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Wie fit ... ¾ Std	10.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	10.15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Wie fit ... ¾ Std
10.00 Uhr Raum2 <b>Functional Tr.</b> mit S T E P		15.45 Uhr <b>Teenie</b> <b>ZUMBA</b>		12.00 – 16.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 
10.45 Uhr Waschbrett <b>Bauch</b> ½ Std	17.00 Uhr Einsteiger <b>Gymnastik</b>	17.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik		
17.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	18.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	18.00 Uhr <b>Bauch-Beine-</b> <b>Po</b>	18.00 Uhr <b>Power Dumbbell</b>	17.00 Uhr <b>Y O G A</b>
18.00 Uhr <b>Power Dumbbell</b>	18.15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Ausdauer ¾ Std	19.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Racing	18.00Uhr Raum2 <b>STEP &amp; STYLE</b>	18.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Racing
19.00 Uhr <b>ZUMBA</b>	18.00 Uhr Raum2 <b>Functional Training</b> 40 min.	19.00 Uhr Raum2 <b>Functional Tr.</b> Tabata-Intensiv 40min.	19.00 Uhr Raum2 Waschbrett <b>Bauch</b> ½ Std	19.00 Uhr <b>STRONG</b> by Zumba
19.00 Uhr Raum2 <b>Functional Training</b> 40 min	18.45 Uhr Raum2 <b>Faszientraining</b> <b>BLACKROLL</b> 15 min.		19.00 Uhr <b>S T E P</b>	20.00 Uhr <b>ZUMBA</b>
	19.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Ausdauer	20.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	20.00 Uhr <b>Rückenfitness</b>	

Samstag	Sonntag/Events
	4.Juli (Mittwoch) <b>Funktional Outdoor</b> Training
	9. Juli (Montag) <b>ZUMBA</b> <i>spezial</i>
14.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	15. Juli (Sonntag) <b>Power Dumbbell</b> <i>Neues Programm</i>
16.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 	16. Juli (Montag) <b>Funktional Outdoor</b> Training
	18. Juli (Mittwoch) <b>Radler Tour</b>
	22. Juli (Sonntag) <b>Y O G A</b>
	23. Juli (Montag) <b>ZUMBA</b> <i>spezial</i>
	26. Juli (Donnerstag) <b>Weinfest in Limburg</b>



**FIT  
FÜRS  
LEBEN**

Besuch uns  
auf  
 **facebook**  
[www.facebook.com/atlassportshadamar](http://www.facebook.com/atlassportshadamar)

1 Kursstunde = 45 min,  
# Anmeldekurs  
(Präventive  
Gesundheitskurse mit  
Bezuschussung der  
Krankenkassen)

**ATLAS**  
SPORTS